مؤلفی : باللار دوقتوری ف . ؤيدال

باللا تربیه‌سی

عزتلو آنالارغه یاش باللا تربیه‌لو توغریسنده
فائده‌لی کیکاشلر .

مترجمی : سلطان رحمانقولف .

طبع اولندی قزانده مطبعهٔ کریمیه‌ده
اوزه‌صارفلربله ۱۹۰۷ نجی سنه

КАЗАНЬ.
Типографія Торговаго Дома Братьевъ Каримовыхъ
1907

مؤلفی : بالالار دوقتوری ف . ژیدال

بالا تربیەسی

عزتلو آنالارغه یاش بالا تربیەلو توغریسنده فائدەلی کیکاشلر .

مترجمی : سلطان رحمانقولف .

طبع اولندی قزانده مطبعۀ کریمیەده
اوزمصارفلریله ١٩٠٧ نچی سنه

КАЗАНЬ.
Типо-Литографія Торговаго Дома „Братья Каримовы."
1907 г.

بالا اوچون آنانك كيركلگى

محبتلى آنا قولنده اوسوب آنك بارچه تربيه‌سى ايلن تربيه‌لنگان بالا بختلى بالادر چونكه بالانى قاراو، آورولاردن صاقلاو، كوتارو، اوستررو كبى شيلرنى توغمه آنادن‌بخشيراق اينوب باشقاره هيچ كم آلميدر. آنا كشى‌بالاسينه محبت ايلن چولغانغانغه وبيلنگانگه‌كوره، تون، كون آرغانلق ديگان نرسه‌نى بلماينچه بالاسون تربيه‌لمكده بولوب شول اشنده دنياده بار نرسه‌دن محروم قالسه راضى‌در.
لكن بواش‌اوچون يعنى تربيه اوچون بارچه قضالارغه‌رضا اينوچى محبت ديگان نرسه‌گنه جيتمايدر؛ بالانك ياش وقتنده بولا تورغان خطرلكاردن قوتلوى اوچون بالانك سلامتلگنى هم آنك طبيعى ترقينك تيگزلكون صاقلار اوچون، آڭارغه درست تربيه بيروب تيوشلى آزق بلن‌تيوشلى حسابده هم تيوشلى وقتده آشاتو قارنون تويدرور اوچون آنا محبتيگنه هم‌آنا اختياريغنه جيتمايوب، فهم هم‌بلو ديگان ايكى تورلى نرسه‌كيركدر

هر آنا اوزينك اوستينه بالا تربيه‌لو كبى جوابلى خدمتنى آلغانچه اوشبو فائده‌لى فصللرنى اوقورغه تيوش‌در، چونكه آنسز آڭارغه تربيه وقتنده توغرى‌كيلگالى تورغان‌چيتونلكردن هم‌خطالاردن‌صاقلانورغه بيك‌چيتون بولور. گرچه آنا اوزينه كيرك معلوماتنى ملكه‌دن‌گنده‌ده حاصل ايته‌آلسه ده، اوقوب، ايشنوبده بيك كوب نرسه بلور.
آنالارغه شوندى ملكه‌گه هم تجربه‌گه بناً قيلونغان آصات هم قسقه قسقه كيڭاشلر بيرو رساله‌مزنك مقصوديدر.

بالانك اول كونلرى

بالانك ايك اولگى حركتلرى صولش هم نچقرودر. بالا دنياغه كيلوى بلن الا ككان هوانك يليلغى رحم يليلغندن كمرەك بولغانغه بالانكتنى نچوته هم قتقلانەدر. بالانك اوپكالرى نق، سلامت بولسون اوچون، آكارغه دنياغه كيلوى بلن تيرن‌دن صولو آلورغه كيرك، بو مقصودغه قاتى قاتى نچقرو ايلن جيتوب بولادر. شوكار كوره بالانك نچقروب جلاوينه كيفسزلنورگه هم خلقسزلانورغه تيوش توگل‌در.

اگر بالادنياغه كيلگاچده قاتى نچقرواورنينه آقرون‌غنه آواز بيرسەبالانك اوپكەسى‌ناچار بولوب قان‌صاوتلرنده بوزوقلق‌بولا، الحاصل‌بالانك‌سلامتسز لكينه سبب بولادر. بعض وقتده، خصوصا آنانك آوروى آغر هم‌اوزاق بولسه بالاغه برتورلى هوشسزلق حاصل بولادركه موكارغه روسچه "замиранie" ياخود "мнимая смерть" يعنى يالغان اولوديلر؛ اگر شوندى وقتده دوقتور چاقرولوب سببلرون قيلونمسه يالغان‌اولوچن‌اولوگه ايلنوب كيتو احتمالى باردر.

وقتندن الوك توغوب تيوشلى‌كمالنكه يتوشمگان بالالاركوب وقتده‌تنلرنك يليلق يوقلقدن اولەلر؛ شوكار كوره آندى بالالارنى بر نچەآتنه خصوصى يليلقده طوتالار. بواشده مخصوص‌شونك‌اوچون ياصالغان‌يلوتقچلراستعمال ايتو بيك فائدەلى بولادر؛ بو يلوتقچلر آراسندن اوكغايلق هم آصاتلق جهتندن « تيرمافورنى آينكوباطور » اسمليسى يخشيراقدر.

كندك بيلاو

كندكنى كيسوب بيلا گاندن صوك بالا اوزى برمستقل ذات بولوب، آنك بارچه حركتلريده اوشانداق مستقل بولادر. كيسكاندن صوك كندك برنچه كوندن كيبوب بتەدر كندك‌كيسگينى افراط درجەده پاك طوتوب آنك‌بلن

معامله‌ده بیك‌صاق بولورغه تیوش‌دركه اول چرمسون ارون یاصاماسون هم وقتی یتکاچ‌گنه اوزی قوبوب توشسون‌کندك کیسگی قوبوب قوشکاچ، کندك چوقرون ممکن قدر پاك هم یوغوشسز ایتوب طوتو تیوشلیدر؛ کندك آرقلی بالانك اچینه تورلی یوغوشلر کرمسون، آلای بولماغانده تورلی خطرلی آورولار پیدا بولوی بیك قریبدر.

بالانی قویوندرو

بالانی قویوندرور اوچون اولدن حاضرلنگان صونك یلیلغون تیرمومیتر (غرادوسنیك) بلن اولچیلر؛ صونك یلیلغی «ریومیور» اشکالاسی بوینچه ۲۸ غرادوس بولورغه تیوش‌در (۱)

صونك یلیلغون قول بلن‌گنه اولچاو یعنی قول تیوروب قاراو جیتمیدر، چونکه‌شوندی‌اولچاوبلن بالاغه صوق‌تیویاخودپشوواقعه‌لری بولغالاغانلقدن، مونی اولچاو اشانچلی توگلدر.

بالانی تنی اوستنده بولا تورغان مای هم قان ماده‌لرندن مرکب بر تورلی صیبق لایلانی بتررور اوچون قویوندرالار قویوندرغانده صابون‌نك حاجتی یوق، فقط یومشاق هم چیستا گوبکه‌گنه کیرك بولادر. کوزهم‌آوزنی جوار اوچون بیك چیستا چوپرك استعمال ایته‌لر. ایك اوّل بالانك‌کوزینه‌جیلا تورغان لایلانی جوارغه کیرك چونکه بو لایلاده کوب وقتده ضررلی هم یوغوشلی میکروب‌لر بولادر. اگرده بالانك کوز قاباغنده ارون، شش، بتچه بولسه، تیزره‌ك‌طبیبغه خبر بیرورگه کیرك؛ آلای بولماغانده بالانك کوزی آورتوی هم حتی بتونلای صوقر بولوب قالوی بیك قریبدر.

بالانك کیمی هم چوپرکلری

بالانك‌کیومینه، چوپرکلرینه خصوصی دقت‌بلن قارارغه‌کیرك. بالانك‌تنینه تیوب طورا تورغان‌نرسه یومشاق هم جویسز بولورغه تیوش — آنــدی

(۱) — ۲۸ قان یلیلغی

مونی

موندی تویون یاخودجوی بالانك غایت لطیف بولغان تنون آورتدرماسون هم‌قچوندرماسون . چوپرکلر بالانك تنینه‌بتچه چقوردان صاقلار اوچون غایت چیستابولورغه تیوشدر . مندرهم‌بیلاوچ بالانك‌تنون بوگلودن صاقلارلق نق‌بولسون ، امانق‌بولسون دیو قسوب بیلارگه تیوش توگلدر . الوکره‌ك زمانلرده‌بالانی قاتی‌قسوب بیلاوعادت‌ایدی ، اماقسوب‌بیلاو بالانك صولش هم‌قورصاق موسکوللرینك (۱) حرکتینه مانع بولغانغه‌کوره حاضرده بوطریق استعمالدن چقدی . شوکارکوره‌بالانی بیلاگاندہ قسماینچه آقرونغنه بیلاب کندن‌کنی مخصوص کندك‌بیلاوچی‌بلن‌بیلارگه کیره‌ك . اوّل کونلرده بالانی کچیرك کارزین‌غه‌صالوب یورتلسه‌بخشی‌بولادر چونکه‌اول کوچرور اوچون‌اوڭغایدر

بالا بولمه‌سینك هواسی

بالاطوراتورغان‌بولمه‌ده مطلق صاف‌هوابولوب‌هوانك یلیلغی «ریومیور» اشکالا-سی بوینچه ۱٦بولورغه تیوشدر . بیگره‌ك صاقلانورغه جوش‌هوادان‌صاصی ایسدن‌هم‌راماشکه(خوش اسلی اولن) ایسندن‌باشقه‌خوش ایسلردن، شوکارکوره اول‌بولمه‌ده کر یوماسقه هم آش پشورمسکه کیرك . اگر بولمه‌نی جوارغه ، سبر ورگه یاخودجیللاتورگه‌کیرك بولسه‌بالانی ایکنچی‌بولمه‌گه‌چغاروب طوروتیوشلیدر . بالابولمه‌سنده یاقتیلق اورتاچه بولوب ، آلایده بالانك کوزون نچکارتورلك قدر یاقتی‌بولماسون . قویاش یاقتیسندن اوشانداق صاقلانورغه تیوشدر

اول کونلرده بالانی تویدرو

اوّل‌کونلرده بالانك‌اشتهاسی آز بولغانلقدن آکار کوب‌نرسه کیره‌ك‌بولمیدر . (بزنك‌بوسوزلرمزدن مقصودبالانی بتـونلای آچ طوتودیگان سوز توگلـدر) هربالادنیاغه کیلـگاندہ ۳۰۰۰ ۳۵۰۰ غرام‌چاماسی آغرلغندہ بولوب دنیاغه کیلکاچ‌اول آغرلغون‌بر آز کیموته (۲۲۰غرام) اماسیکز ، توقز، اون‌کون‌اوتوگه یاکادن‌ایسکی آغرلغینه قایتادربس اگربالانك‌قارنون جیته‌رلك‌درجه‌ده

---

(۱) موسکول دیو اعضالارمزنی حرکتکه کیتروچی ایتلرگه ایتهلر

معامله‌ده بیك صاق بولورغه تیوشدرکه اول چرمسون ارون یاصاماسون هم وقتی یتکاچگنه اوزی قوبوب توشسون کندك کیسگی قوبوب قوشکاچ، کندك چوقرون ممکن قدر پاك هم یوغوشسز ایتوب طوتو تیوشلیدر؛ کندك آرقلی بالانڭ اچینه تورلی یوغوشلر کرمسون، آلای بولماغانده تورلی خطرلی آورولار پیدا بولوی بیك قریبدر.

بالانی قویوندرو

بالانی قویوندرور اوچون اولدن حاضرلنگان صونڭ یلیلغون تیرمومیتر (غرادوسنیك) بلن اولچیلر، صونڭ یلیلغی «ریومیور» اشکالاسی بوینچه ۲۸ غرادوس بولورغه تیوشدر (۱)

صونڭ یلیلغون قول بلن‌گنه اولچاو یعنی قول تیوروب قاراو جیتمیدر، چونکه شوندی اولچاو بلن بالاغه صوق تیو یاخود پشو واقعه‌لری بولغالاغانلقدن، موندی اولچاو اشانچلی توگلدر.

بالانی تنی اوستنده بولا تورغان مای هم قان ماده‌لرندن مرکب بر تورلی صییق لایلانی بترور اوچون قویوندرالار قویوندرغانده صابون‌نڭ حاجتی یوق، فقط یومشاق هم چیستا گوبکه‌گنه کیرك بولادر. کوزهم آوزنی جوار اوچون بیك چیستا چوپرك استعمال ایته‌لر. ایڭ اوّل بالانڭ کوزینه جیلا تورغان لایلانی جوارغه کیرك چونکه بو لایلاده کوب وقتده ضررلی هم یوغوشلی میکروبلر بولادر. اگرده بالانڭ کوز قاباغنده ارون، شش، بتچه بولسه، تیزره‌ك طبیبغه خبر بیرورگه کیرك؛ آلای بولماغانده بالانڭ کوزی آورتوی هم حتی بتونلای صوقر بولوب قالوی بیك قریبدر.

بالانڭ کیمی هم چوپرکلری

بالانڭ کیومینه، چوپرکلرینه خصوصی دقت بلن قارارغه کیرك. بالانڭ تنینه تیوب طورا تورغان‌نرسه یومشاق هم جویسز بولورغه تیوش — آندی

(۱) — ۲۸ قان یلیلغی

موندی تویون یاخودجوی بالانك غایت لطیف بولغان تنون آورتدرماسون هم‌قچوندرماسون . چوپرکلر بالانك تنینه‌بتچه چقوردان صاقلار اوچون غایت چیستابولورغه تیوشدر . مندرهم‌بیلاوچ بالانك‌تنون بوگلودن صاقلاراق نق‌بولسون ، امانق‌بولسون دیو قسوب بیلارگه تیوش توگلدر . الوکره‌ك زمانلرده‌بالانی قاتی‌قسوب بیلاوعادت‌ایدی ، اماقسوب‌بیلاو بالانك صولش هم‌قورصاق موسکوللرینك (١) حرکتینه مانع بولغانغه‌کوره حاضرده بوطریق استعمالدن چقدی . شوکّارکوره‌بالانی بیلاگانده قسماینچه آقرونغنه بیلاب کندن‌کنی مخصوص کندك‌بیلاوچی‌بلن‌بیلارگه کیره‌ك . اوّل‌کونلرده بالانی کچیرك کارزین‌غه‌صالوب یورتلسه‌بخشی‌بولادر چونکه‌اول‌کوچرور اوچون‌اوڭغایدر

بالا بولمه‌سینك هواسی

بالاطوراتورغان‌بولمه‌ده مطلق‌صاف‌هوابولوب‌هوانك‌یلیلغی «ریومیور» اشکالا-سی‌بوینچه ١٦بولورغه تیوشدر . بیگره‌ك صاقلانورغه جوش‌هوادان‌صاصی ایسدن‌هم‌راماشکه(خوش اسلی اولن) ایسندن‌باشقه‌خوش ایسلردن ، شوکّار کوره اول‌بولمه‌ده کر یوماسقه هم آش پشورمسکه‌کیرك . اگر بولمه‌نی جوارغه ، سبروگه یاخودجیللاتورگه‌کیرك بولسه‌بالانی ایکنچی‌بولمه‌گه‌چغاروب طوروتیوشلیدر . بالابولمه‌سنده یاقتیلق اورتاچه بولوب ، آلاین بالانك کوزون نچکارتورلك قدریاقتی‌بولماسون . قویاش یاقتیسندن اوشانداق صاقلانورغه تیوشدر

اول کونلرده بالانی تویدرو

اوّل‌کونلرده بالانك‌اشتهاسی آز بولغانلقدن آکّارکوب‌نرسه کیره‌ك‌بولمیدر . (بزنك‌بوسوزلرمزدن مقصودبالانی بتونلای آچ طوتودیگان سوز توگلدر) هربالادنیاغه کیلگانده ٣٠٠٠ ٣٥٠٠ غرام‌چاماسی آغرلغنده بولوب دنیاغه کیلکاچ‌اول‌آغرلغون‌بر آزکیموته (٢٢٠غرام) اماسیکز ، توقز ، اون‌کون‌اوتوگه یاکّادن‌ایسکی آغرلغینه قایتادربس اگربالانك‌قارنون جیته‌رلك‌درجه‌ده

---

(١) موسکول دیو اعضالارمزنی حرکتکه کیتروچی ایتلرگه ایتلر

تویدرولماسه ، بالانك بوكیموی تیزرەك بولـوب اوزاقغەراق تارتله در . بالااوچون ایلك یخشی طعام خاتونلر سوتیدر . بوطبیعی طعامگه هیچ بر حیوان نك سوتی جیتمیدر ، اوزینك مركباتی جهتندن خاتونلر سوتی بالااوچون ایلك یخشی طعامدر ، خصوصاخاتونلر سوتی كوكرەكدن چقغان وقتده بالاغه كیرك درجەده یلی بولادر . الحاصل ایمزوچی خاتون (آنایاخود مربیه) سلامت بولغانده آنك سوتی یخشی صفتده هم یتارلك حسابده بولغانده ، بوطعام بالاغه ایلك فائدەلی طعامدر .

ایمزو خصوصنده

بالانی ایمزگان وقتده اوشبو نرسەلرگه التفات ایتەرگەتیوش : بالاتوغانچه برنچه آتنه الوك كوكرەكنی جوا كیلورگه كیرك ، پاكلك اوچونده هم كوكرەكنك لـذیذ تیر یسون نغوتور اوچون ده ایتولمش نرسەلرنی اداقیلونمسه كوكرەك تیریسی اوستنده یارقلر حاصل بولوب ایمزگان وقتده قاتی آورتـەدر . شول یارقلـرهم سوت قانالری آرقلی تورلی یوغوشلر كروب كوكرەك اچینه ارونلی شش چغوب آورتوب آناغه غایت اوڭغایسزلیدر ؛ آندی ششلر كوبسنچـه آپیراتسیه یاصامایـنچه بتمایدر . ایك اوّل بالانی ایمزگانده كوكرەكنی ممكن قدر نغـراق قابوب قوتلیرەك ایمدرورگه طروشەلر . اوّلـگی سیـكز ــ اون كونـده بالانی یاطوب ایمزورگه ده یاریدر اما آندن آری تبانالك اورنده قغه اولطروب ایمزورگه تیوشدر چونكه آنایوقیغه كینوب یوقی آراسنده بالاسـون باصـوب اوترو احتمالی باردر . عرفده اوّل بر ایمچكنی بیروب ایكی اوچ ساعتدن ایكنچیسون بیرەلر شول چامابلن دركه بوشاغان ایمچك شـول آرادە یاڭادن سـوت بلـن طولسون . اوّلده بالابیك آزایمه (٢٠ــ ٢٥ غرام چاماسنده) هم هر ایمودن صوڭ یوقوغه كیته . بر آزدن صوڭ آڭارغه كوبرەك سوت كیرك بولوب ، بالا بر یولی ٣٠ــ ٥٠ غرام ایموب بترەدر هر ایمزودن صوڭ بالانك آوزاچون چیسنارتورغه كیرك ، آلای بولماغانده آوزاچنده قـالغان سوت چـروب «مالوچنیتسا» (١) دیكان آوروغه سبب بولادر

(١) مالوچنیتسا خصوصنده توبنده دخی ایتولەچكدر

بالانك

قورصاق تولوی

بالانی قورصاغی طولودن ممکن قدر صاقلارغه کیرهك چونکه بالانك سلامتلکی اوچون توقلق قدریسی جیتارلك بولوب آرتغی ضرر لیدر ، آرتوب قالغان طعامنی آش‌قزانی قبول ایتمایچه بالا آنی قوسوب چغارادر. بالانك آش‌قزانینك صوص فورماسی هم خصوصی اورناشوی آرقاسنده قوسودیگان شی بیك آصات بولادر ، آلای بولسه ده آندن صاقلانورغه کیرك چونکه اگر بالانك قوسقانون وقتنده کورلمسه ، قوسوق بالانك بوغازینه کروب بالانك توبخوب اولوی بیك قریبدر ایمزگاندن صوك بالانی ممکن قدر یومشاق یرگه یانقزوب یوقلاتورغه کیرك. اللی ، بللی دیو تیربتو بالانك آش‌قاینارینه مانع بولوب بالانك قوساسون کیلترگانگه کوره آنك بولماغانی یخشیدر.

یاشا توغان بالانك آورولاری

توغاندن صوك اولگی آتنه‌لرنده بالاتورلی آورولارغه مبتلا بولادر. تربیه‌سی یخشیراق بولغان بالالارده موندی آورولار اوزندن اوزی بته‌لر؛ موندی آورولارنك برسی: « ملادینچسکایا ژیلتوخا » تن صارغایودن عبارتدر؛ بالا یلیراق هواده طوتولسه بو آورو بیك تیز بته‌در.

موگارغه قاراغانده بر آز اوکغایسزراق ــ کندك‌دن قان کیتوی. بو آورو کندکنی نق بیلا مگانلکدن یاخود کندك بیلاوچینی وقتندن الوك آلغاندن بولادر؛ آندی وقتده البته تیزگنه دوقتور چاقرورغه کرك بولادر. کندك طرفینه شش چغو یاخود ارنــلاودن اوشانداق صاقلارغه کیرك ؛ موندی آورو کوبرك کندك تیشکینه چوب یاخودباشقه بریوغوش کرگانلکدن بولادر.

بالانك آغرلغی آرتوی

دنیاغه‌کیلوب یاشکی معیشتکه ایه‌لنگاچ بالا استقلال اوزره عمر ایته‌باشلاب آنك بارچه اعضالاریده ترقی اینه باشلیدر مشهور عالملرنك طرشولری آرقاسنده بالانك آغرلق آرتوی تابلیتسه‌سی اقرار قیلنغان؛ بو تابلیتسه بالانك اوّل یلده هر آتنه‌غه آغرلغی آرتوینی کورستەدر:

۱ نچی آی اچنده آتنه صایون آرته	۱۰۲ غـرام ——	۲۳ ۳/۴ مثقال
۲	۱۸۲	۴۲ ۱/۲
۳	۱۵۴	۳۶
۴	۱۶۴	۳۸ ۱/۴
۵	۱۳۶	۳۱ ۳/۴
۶	۱۴۰	۳۲ ۳/۴
۷	۱۳۹	۳۲ ۱/۲
۸	۱۰۸	۲۵ ۱/۴
۹	۱۰۵	۲۵ ۱/۲
۱۰	۷۶	۱۷ ۳/۴
۱۱	۷۲	۱۶ ۳/۴
۱۲	۵۸	۱۳ ۱/۲

اوّلگی یل آخرنده بالا ۸۵۰۰ —— ۹۵۰۰ غرام چاماسی آغرلغنده بولادر.
(۲۰ — ۲۵ قداق چاماسی)
اوّلگی یل اچنده بالانڭ مایی آرتوی، موسکوللری اوسوی، کیمرچك کبی یومشاق بولغان سویا کلرنڭ قاتوی، باشقه اعضالارنڭ ترقیینه قاراغانده قوّتلیره‌ك بولادر.
بالانڭ هر آتنه‌غه آغرلغی آرتوینی آصاتلق اوچون اوشبو کیفیتده یازلسه ده یاریدر.

قایو آتنه اوتوگه	آغرلقی بالانڭ کیتیمی بلن	کیتیم آغرلقی	کیتیم آغرلغدن باشقه	ترسه آشاغان	آشاولالار آراسنداغی تنفس	کوبجی	هر آشاغانده کوبجی آشاغان
توغان کون							
اول آتنه اوتوگه							
ایکنچی آتنه							
اوچنچی							
دورتنچی							
بشنچی							
آلتنچی							

بالانك تشلری

بالانك سویا کلری نغوی بلن تشلریده اوشبو ترتیبده چغا بارالار:

	اوسنکی قازنا	آستغی قازنا	جمعسی
۷نچی آیده آلداغی تشلر.	۲	—	۲
۸ نچی آیده آلداغی تشلر.	—	۲	۲
۹ نچی آیده آلداغی تشلرنك یاقلرنداغی تشلر.	۲	۲	۴
بر یل اوزوغه یالغان اورط.	۲	۲	۴
یل یارم اوزوغه آزاو تشلر.	۲	۲	۴
ایکی یل اوزوغه یالغان اورطلر.	۲	۲	۴
	۱۰	۱۰	۲۰

بالانك حسلری (سیزولری)

اوّلده بالا فقط یاقتی، تاوش، تم هم طویو اثرلرون گنه سیزه‌در بر نچه آتنه اوزوغه بو أثرلرمیینك اعتراف دیگان اولوشینه کینه‌در. شول وقتدن آلوب بالانك ذهنی ترقی اینه باشلاب، تورلی نرسه‌دن حظ آلو، معلوم شخصلرغه محبت ایتو هم اویون کولـکیدن لذت آلوقابلیتی بلنه باشلیدر. بالانك معیشتی یاش نبات (اوسملك) معیشتینه اوخشیدر چونکه بولارنك ایکاوینکده بار «مقصودلری» اوسو هم ترقی اینودر. شونکا کوره هر آنا آدمنك طبیعی ترقیینه ایك زور سببلردن بولغان ایکی نرسه‌نك یعنی آش قایناو هم یوقودیگان شیلرنك معین برنورما (ضابطه) اوزره بولوینه طرشورغه تیوش. مذکور ایکی نرسه بالانك هرجهتدن ترقی ایتوینه ایك مهم سببلردر.

ایمچك بالالارون تویدرو

یاش بالانی ایکی تورلی تویدرورغه ممکن‌در: طبیعی هم جعلی طبیعی

— یعنی کوکره‌کدن تویدرو؛ جعلی - یعنی حیوان سوتی ایلن تویدرودر. کوکرکدن تویدررغه ممکن بولماغانده‌غنه جعلی تویدرو ایلن تویدرالار، شوڭار کوره بو تورلی تویدروغه خصوصی دقت ایلن قاراو تیوشدر.
ایڭ اوّل طبیعی تویدرو خصوصنده بر ایکی تورلی سوز ایتیك: بالانی ایمزوچی (آناسی یاخود مربیه‌سی) ایمزگان وقتده هر آنا اوچون واجب بولغان شرطلرنی ادا قیلورغه تیوش: ایه‌چکلرنی مطلق پا کلکده طوتوب آلارنی تورلی جراحتلردن صاقلارغه تیوش. آندن صوڭ ایمزگانده ایمزوچی بار سوتون ایمزوب بترسون، چونکه قالغان سوتنڭ بوزلوی هم اشکه یاراقسز بولوی بیك قریبدر
آنانڭ تورلی دنیا مشقتلرندن صاقلانوی اوشاندق بیك مهم نرسه‌در [1] بالانڭ طوبوی نارمالنی بولسون اوچون، ایمزوچینڭ جسمی (آرغانیزماسی) معین بر نورما اوزره ترقی اینه‌رگه تیوشدر شوڭا کوره ایمزوچی ایوده تیك یاطمایچه آز آز یورگالرگه هم قولندن کیلگان قدر اشلرگه کیرك؛ شونڭ کبی ایمزوچینڭ نرسه آشاوی ونی قدر آشاوی اوشانداق مهم مسئله‌در. جیتارلك قدر یخشی سوت حاصل ایته‌راوچون ضررسز اچملکلر اچکالرگه هم قوبی، توقلقلی شولپالار آشارغه تیوش. اما آچی، آرتقسیمز هم سرکه‌لی نرسه‌لردن هم کبسته، بورچاق، قاره ایکمك کبی اچنی کوبدره تورغان نرسه‌لردن، ژانبل هم دارچین کبی طبیعتنی بوزوچان نرسه‌لردن هم ارمچکدن صاقلانورغه‌تیوش.

ایمزوچی خصوصنده

موافق مربیه تابو قای وقتده بیك چیتون بولادر؛ آنسزده آڭارغه کوب کشینڭ قوهٔ اقتصادیه‌سیده جیتمیدر. مربیه بولورا وچون تازا، یاش موژیك

---

(۱) هر تورلی مشقت - نورقو، آچولانو، خفا، حتی آرتق سیونو سوت آرقلی بالا آرغانیزماسینه کوچوب آڭارغه نچار اثر ایته‌در. شوڭا کوره ضعیف طبیعتلی خاتونلرغه ایمزورگه تیوش توکل، آندی خاتونلرنڭ سوتون روسچه «آتصوص» اسملی بر آت ایلن صاووب چغارالار خاتونلری

خاتونلری یخشی بولادر. مربیه بولاچاق خاتوننك شولوق چاما یاشنده گی یاش بالاسی بولسون؛ مربیه آلغان وقتده، آنك بالاسون قاراب آلورغه کیرك ـ یخشی اوسکانمی، سلامتمی، یخشی ترتیبده می تربیه لنه؛ یورطغه کرتکانچه مربیه نك آندی موندی ضررلی، یوغوشلی آورولاری یوقلغینه اشانور اوچون، آنی البته طبیبغه کورسه توب شهادت قیلدرورغه کیره ك. سوتینك صفتنی فقط طبیبغنه بله آلادر، اما آنك کوبمی چقغانلغینی، ایمزورگه یاراقلغینی هرکم بله آلور دیو ظن ایده من.

یارطی یلغه قدر بالانی فقط کوکره ك سوتی ایلن تویدرورغه کیره ك، اما یارطی یلدن صوڭ بالاغه مقلیراق طعام بیره باشلارغه تیوش بولادر. بو اشده «نیستلی» اونی استعمال قیلونسه یخشی بولادر[1]. یارطی یل چاماسی اوتوگه مربیه نك سوتی آزایا هم تمسزلانه باشلیدر؛ شوڭار کوره آندی وقتده جعلی تویدرو کیرك بولادر. اگر بالا کوکره کده گی سوتنی ایموب بتروب ده کیفسزلانسه، یغلاسه، قچقرسه، موننك سببی کوب وقتده قارن آچلق بولادر؛ آندی وقتده بالانی صناب قاریلر ـ بالاغه سوت طوتورولغان موگوز[2] قابدروب؛ قاراب طورالار ـ اگر بالا یوتلغوب ریزینکه ده گی سوتنك کوبره گون اچوب بترسه، صفت جهتندن ده هم کوبلك جهتندن ده ایمچك سوتی بالاغه کفایه قیلماغانون بلدرته در.

موندن باشقه خصوصی بولغان سببلرگه ده دقت ایته رگه کیرك: مشقت، محنت، ناچار آشاو، آز قانلیلق کبی شیلر سوتنی بتونلای توقتاتالار.

ایمچکدن آیرو خصوصنده

بالاغه تش جغا باشلاوی، بالانی ایمچکدن آیروب، توقلیراق طعام آشاتا

---

(١) نیستلی اونینی آلغانده قاراب آلورغه کیرك — صاوتنك قریلرینه قورغاشول قویولغان بولسون؛ آلای بولغانده نیستلی اونی جوشلفه هم ایسلنه؛ بو ایسه بالا اوچون ضررلیدر

(٢) موگوزدن مراد جعلی ایمچك در؛ خلق تلنده ریزینکه دیو تسمیه قیلهلر.

باشلارغه کیرك ایکینی آکلاته‌در. آیرونی، خصوصاً صالقون وقتلرده، اوزاقغه صوزارغه تیوش توگل؛ آیرور اوچون ۲ ـ ۳ کـون آرتغی بلن جیته‌در. آیرغاندن صولئ موگوزدن یاخود قاشقدن آشاتا باشلارغه تیوش. ایمچکدن آیرونئ سیبلرندن بر سبب آنانئ یاخود مربیه‌نئ آیلق پاکلانویدر. اگر بو پاکلانو مربیه‌ده بولسه، آنی البته آلشدرو لازم بولادر؛ هم اگر بالا طتچسزلانه باشلاسه اچی آورتسه یاخودکوبسه، مربیه‌نی اوشاناق آلشدرو لازم‌در اگر آنا آورغانلقدن یاخود سوتی یوقلقدن بالاسون ایمزه آلماسه هم مربیه طوتارغه‌ده قدرتی بولماسه، شونداوق ریزینکه‌دن ایمزه باشلارغه تیوشدر.

جعلی تویدرو نئ شرطلری

فن موگارچه بالاغه‌آناسوتینه طوررلق توفلقلی طعام طاباآلغانی یوقدر؛ شوگارکوره‌حاضرگه بالاایمزو شرطلرینه آزمی کوبمی جواب بیره‌تورغان ماده‌لربلن قناعتلنورگه توغری کیلەدر. اول شرطلر اوشبولردر:

١) بالانئ آشاوی ترقی‌ایتوینه سبب‌بولورلق‌بولسون یعنی آشاو شول‌قدر بولسونکه‌بالاشول آشاودن کمالتکه ایرشسون

٢) آشاغان‌طعام تیز قایناوچان بولسون

٣) طعام‌یاراطوب آشارلق درجه‌ده تملی بولسون

٤) طعامنئ تورلی آورو‌باشلری، یوغوشلر بولماسون

٥) طعامنئ بوزولمایچه اوزاق‌صاقلانو قابلیتی بولسون

٦) بهاسی صفتینه‌موافق بولسون.

بو شرطلرنی قدرآنصات‌هم عقلغه‌نیقدر موافق بولسه‌لرده آلارغه‌جواب‌بیررلك طعامبیك سیرك اوچریدر. جعلی تویدروغه مخصوص تورلی اسمئگی طعاملر آنالارغه‌تورلی یاقدن‌همیشه تقدیم قیلنمقده‌لردر؛ لکن‌طعام صایلاغان‌وقتده آنالارغه‌شول‌شرطنی طوتارغه‌کیرکدرکه طعام نی قدر پراستوی هم‌نیقدر طبیعی هم سنالغان بولسه شول قدر اول بالاغه‌فائده‌لی بولادر، لکن بوطعام فائده‌لی،

تگیسی تاغوندن فائدەلیراق دیوتورلی طعام آشاتوب بالانك آش قازانـون بوزارغه‌تیوش‌توگل . بالانك طعامون همان آلشدروب طورو ضررلیدر . جعلی طویدرو ایلن‌تویا تورغان بالالارنك آش فایناو آلنلری اوشبو شرطلار بلن‌گنه نارمالنی بولوب طورالار : وقتندە آشاتو، آشاو آرالارون ممکن‌قدر اوزاق طوتوهم‌مطلق چیستالق ایندی کوکرەکدن آیرغاچ بالانی نی بلن تویدرورغه کیرك ؟

حیوان سوتی

مقصودغه ایك‌یقین بولغان‌نرسه سؤیزی‌حیوان سوتیدر ؛ کچەسوتی‌اوزینك جسمی جهتندن خاتونلار سوتینه بیك اوخشیدر ، امااوزینك آور ایسلی هم‌تمسزلکی آرقاسندە‌بیك‌سیرەك اشکه یاریدر . (١) بالا اوچون ایك یاراقلی بولغان‌سوت — صییر‌سوتیدر اول‌سوتنی هر جیردە، هر وقتدە‌هم هم‌تلاگان‌مسابە بیك آصات تابارغه ممکن‌در . امامطلق اسؤیزی، بوغوشسز‌سوت هرجیردەهم هروقتدە تابوب بولمیدر خصوصا شهرلردە زورلارنك غنه توگل حتی واغراق شهرلردەدە تیوش قدر یخشی سوت تابوی چیتونیدر . گرچه سوت اوستالاری اوزلرینك اوستالقلرندە بیوك درجەگە جیتسەلردەکوب وقتدە خصوصاًجای کونلرندە بزوق سوت اوچریدر. آندن باشقه تاغون براوکفایسزلق — صاولق صییرلار آراسندە « توبیرکولوز » دیگان بر بوغوشلی آورو ترقی ایتوبدر. بو آورو یخشی تویدرماغانلقدن، صییر ناچارجنسدن بولوندن هم ناچار تربیەدن پیدا بولادر. بو آورو بلن کوراشور اوچون شیکلی صییرلرنی بترو تیوشلی بولادر؛ اما بو طریق کوب وقتدە فائدەسزبولا، چونکه اسؤیزی سوتلردەدە کوب وقتدە تری، اورچملی « توبیرکولوز » قورتلری بولادر.

حیوان‌توبیرکولوزی آدم توبیرکولوزندن باشقه می یاخود ایکاوی برنرسەمی

---

(١) موگوزسز اشؤیتـارسکی کچەلر فایت تملی هم ایسسز سوت بیرەلر.

— بو مسئله قطعاً جواب بیـرورلك درجه‌ده معلوم توگلـدر؛ نچکه‌ده بالا توبیرکولوز قورتلارون سوت بلن برگه یوتسه، بالا اوچون ایکاویده بر درجه‌ده ضررلیدر. لوندونده کوبدن توگل توبیرکولوز مسئلـه‌سون حل قیلور اوچون جیولغان جمعیتده (اسیزده) مشهور پرافیسور «روبیرت‌کوخ» حیوان توبیرکولوزی قورتلارینڭ بالاغه ضررلی بولوینه شك طوتغانون بلدرگان ایدی، اما آنڭ شبهه‌سی مشهور طبیبلر طرفندن رد قیلوندی. الحاصل‌توبیرکولوزدن‌بیك‌صاقلانورغه تیوش، چونکه‌آنڭ قورتلاری‌اچاگیگه کرسه‌لر، آندن قانغه‌کیتوب، قاندن اوپکه‌گه یاخود باشقه برنچکه اعضاغه کیتوب آنده ترقی اینولری بیك قریبدر.

سوتنڭ یوغوشلارون بترو خصوصنده

حیوان سوتنده‌گی یوغوشلرنی، سوتنی هواسز برده قاینا تو طریقی ایلن بتروگه‌ممکن‌در. بوطریق‌طبابتده«استیریلیزاتسیه» دیوتسمیه‌قیلنمقده‌در. اما قایناغان وقتده سوت بیك اسسی حالگه کیلگانگه کوره، سوتده بر آز اوزگارولر بولادر: سوتده بولغان مای تامچلری اوز آرا اویوشوب توکلر حاصل ایتدلر هم شوتلقدن سوتنڭ توسی اوزگـاره - صاری یاخود قونغرت بولادر. دغی مشهور طبیبلر هم پرافیسورلر سوزینه قاراغانده مذکورطریقچه قایناتولغان‌سوت‌تورلی‌آورولارغه سبب بولا ایمش، جمله‌دن بری «دیتسکایا تسینگه» یعنی بالالار تسینگاسیدر. بس قایناتولغان‌سوت اچاگیگه ضررسزلغی هم‌اوزاقغه چداوی‌ایلن نی قدربخشی بولسه‌ده، آنڭ یوقاریده‌ذکر ایدلمش اوڭغایسزلقلرینده‌ده دقت قیلورغه توغری کیله‌در.

سوت قایناتو

بالاغه‌هیچ‌بروقتده چی‌سوت‌بیرورگه تیـوش توگل شوڭارکوره کوب‌کشـی چی‌سوتنی‌ایونده قایناتوب‌استعمال‌ایته‌در. سوتده‌گی یوغوشلرنڭ کوبرکون بتروراوچون هم‌سوتنڭ چداملغون آرتدررو اوچون بش‌مینوت قایناتـو

تمام

تمام جینه در. اگر سوتکه اوّلدن ـ آبزارده یاخود تاشیغان وقتده ـ چوب توشکان بولسه سوت نڭ بوزولا باشلاوینه قایناتوده یاردم ایتمس . سوت قایناتو شرطلری اوشبولردر : سوتنی مطلق چیسنا صاوتغه صالوب ٥ مینوت قایناتلور. قایناتغاچدن سوتنی تیز تیز صووتوب صاف هوالی بر صالقونچه اورنغه قویارغه تیوشلیدر . صاوتنڭ اوستون قابقاچ بلن نقلاب یابوب کیرك بولغانده غنه آچارغه کیرك (١) صاوتدن آلنغان سوتنی یاڭادن یلتولازم توگل ، اما سوتکه قوشلاچق صوالبته یلوتلغان بولسون . عرفده سوتکه برار نرسه قوشالار ، یاکه قایناغان صو ، یا که کرپه هم صولو صوی ؛ بو قوشمتیلرغه آزغنه شیکر صالوب تم کرته لر ؛ قوشغان وقتده اوشبو تابلیتسه بوینچه قوشارغه تیوشدر :

١ نچی آیده $^1/_4$ اولوش سوتکه $^3/_4$ قوشمقی
٢ نچی هم ٣ نچی آیده $^1/_2$ . . . . $^1/_2$
٤ نچی آیده $^3/_4$ » » » $^1/_4$
٥ نچی آیدن آلوب قوشمتیسز صاف سوت

ریزینکه نڭ تربیه سی

هر ایمزگاندن صوڭ ریزینکه شیشه سون صوداصوی بلن جووب صاف هوالی جیرگه یوزتوبن قابلاب قویارغه کیره ك ؛ ریزینکه نی اوشاندا ق بخشیلاب جوب ایکنچی ایمزگانگه قدر صاف صالقون صوغه صالوب طورورغه کیره ك . اگر شیشه ده سوت قالسه ، اول سوتنی ایکنچی ایمزورگه دیو صاقلاب آصرارغه تیوش توگل ، چونکه اول سوت آنده آز بولسه ده بوزولا هم اشدن چغادر

ریزینکه دن ایمزو خصوصنده

بالانڭ آوزینه ریزینکه نی قابدرغانچی سوتنڭ صفتینی قاراب بلیلغون اولچیلر ؛ سوت آرتق اسسی بولساده یارامیدر — آندن صاقلانورغه کیره ك ؛ ایمزگان وقتده بالانڭ آوزینه ریزینکه نی

(١) صاوتنڭ قابقاچی نق هم تغز بولورغه تیوش ؛ تغز قابقاچ سوتنی هواداغی میکروبلردن صاقلیدر

قابدروب، اوزونگنه قالدروب کینو تیوش توگل: ریزینکه‌نی قول‌بلن طوتوب قاراب‌تورورغه کیره‌ك سوت‌طوب توغری شووب‌غنه قورصاقغه توشمسون—چونکه بوکیفیتده ایمو قرصاقنی بیك تیز طوترادر اما ایرن، قازنا، تل اعضالاری بلن ایملوب اوتسون. ایمگان وقتده بالا بر نچه مرتبه توقتاسون—بو ایسه بالانی حال آلدرور اوچون فائده‌لیدر. توقتی توقتی ایمو سوتنك ریزینکه‌دن تیزرك هم کوبره‌ك چغوینه سبب بولادر، اماسوت کوب چقسون‌دیوریزینکه‌نك تیشگون‌زور یاصارغه تیوش توگل.

بالانك یاشی بر نچه آی بولغاچ، بالاغه سوت توقلغینغه جیتمی باشلیدر؛ شول وقتده یا که سوتکه برابر نرسه قوشوب، یا که برابر بلامق‌کبی نرسه‌نی سوت بلن آرالاشدروب آشاتا باشلیلار: کریه بلامقی، صولو اونی هم ایك بخشیسی « سوت اونی نیستلی »[1] در. بوطعاملرکوب وقتده بالاغه تش چققانچه‌ده بیك فائده‌لی بولالار.

سوت اونینك فضیلتی

کریه یاخود صولو اونی‌استعمال قیلونسه آلارغه‌البته مطلق‌صاف هم‌اسوْیرْی‌سوت قوشارغه کیره‌ك، اما نیستلی اونینك شول فضیلتی باردرکه آکارغه‌سوت‌قوشو لازم توگل، چونکه‌اول‌اوزی صاف هم‌اسوْیرْی شوْیتسارسکی‌سوتدن‌یاصالغان شوکارکوره‌کوب‌سیمیالار ٢٥ — ٣٠ یلدن‌بیرلی‌نیستلی‌اونی بلن قایی‌الانالار. مذکور اون دنیاغه چققانغه قدر برنچه عصر سوت بیسکوْیتندن یاصالغان بوتقابیك زور استعمالده بولغان، اما مشهور عالم گینریخ نیستلی بو طعامگه تاغونده‌نغراق هم‌اوکغایراق‌قیافت بیرگان. گینریخ نیستلی اوزینك مذکور عملینه‌کرشکاچ، صاف هواده یوروب طوبا تورغان هم توبیرکولوز آورودن بتونلای خالی بولغان شوْیتسارسکی صیبرلرنك سوتی بلن فایده لانغان؛ بس شول سوتنی قویرتوب آکارغه بیك واق بیسکوْیت پاراشوگی هم شیکر قوشوب، حاضرده مشهور « سوت اونون » یاصیلار.

(١) یعنی نیستلی اسملی طبیب یاصاغان سوت اونیدر

نیستلی اونینگ فائده‌سی

درستونگنه اینگکانگ نیستلی اونی اون توگل، چونکه اگر اول اون بولسه بالانگ معده‌سی آنی قایناتا آلماس ایدی؛ نیستلی اونی بر پاراشوکدرکه صودان باشقه بر نرسه قوشماینچه خوش ایسلی هم تملی آزق بیره‌در. بو پاراشوکدگی بارچه کراخمال ماده‌لری اوّلگ قزدرلوب اروچان حالگه کیتدرلگان؛ سوتنگ باشقه بنائی‌اولوشلری هیچ بوغالماغان هم‌کیموگمگان. دخی شیکر ماده‌سینگ بیوک درجه‌ده توقلقلیلغی هر کمگه معلومدر. بس شوکّار کوره بالانگ طبیعی ترقیبینه ضرور بولغان نرسه‌لر(ماده‌لر) نیستلی پاراشوگنگ موجوددر. بو طعام افراط تملی بولغانغه کوره بالالار آنی بیك یاراطوب آشیلار. تولیغنه، تازاغنه بالالار نیستلی پاراشوگینگ توقلقلی ایدکینه دلالت قیلالار بالانگ قورصاغی طولوب اچی‌کوبو خصوصنگ‌سوزده بوق. تجربه لر کورسته‌لر ــ نیستلی اونی آشاب اوسه تورغان بالالارنگ آغرلقلری آرته، بارچه اعضالار ترقی ایته، آش قـزانی هم اچاگیلر تیوشنچه عمل ایته‌لر.

نیستلی اونینگ ضررسزلغی

تورلی باشقه استعمالی ممکن بولغان طعاملرده آزمی کوبمی بوغشلی آورو باشلاری بولادر، بویوغشلر کوبسنچه خالیرینا اسملی بالالار آوروینه سبب بولالار (١) امانیستلی پاراشوگی، اسسیدوقزدرلوب حاضرلنگانگه کوره آننگ آندی یوغشلر بولوی محال‌اشدر؛ شونگکار کوره نیستلی اونینی‌جای‌کونی ده استعمالی‌اینده‌رگه‌باریدر. جای‌کوننده اسؤیزی سوتده بولاتورغان‌یوغشلی میکروبلر شول‌قدر تیز اورچیلر که، بووقتده اسؤیزی سوتدن‌یاصالغان طعامنگ‌بالالاوچون‌ضررلی‌بولوی‌شیکسزدر.

٩ آی طولوب اونچیغه کیتکاچ بالاغه‌چیلی پشلی بومرقه‌بیررگه‌ده‌باریدر؛ یل‌تولغاچ آزق، مانی‌دوگو، لاپشه‌شولپالاری‌بیررگه‌باریدر؛ باش‌بارم بولغاچ اوّلگی طعامگه‌آزمازتاوق ایتی، چبی، کوگرچن ایتلری، آلما،

(١) خصوصا ــ اسسی وقتارده

موك جیلاك کساللری بیرولەباشلاسە اوشانداق فائدەسز بولمیدر؛ آندن صوك آزماز خضروات (۲) عادتی اوپرەلر هم آرق ایتلر آشاتەباشلاغەیاریدر ۳ — ۴ یاشدن بالا عرف طعاملر بلن فائدلانسەدە یاریدر لکن کینت اوّلگی طعاملرنی تاشلاب کینت یاڭا طعاملرگەکوچویاراميدر — صاقلانوبغنە اشلرگە کیرك. موناڭ عکسنچە کوب آتا آنادن قسای وقتدە اوشبو عقلسز سوزلرنی ایشتورگە توغری کیلەدر: «بالامزغە باری ۳ — ۴ آی بولسەدە اوزمز آشاغان بارنرسەنی آشی! » دیو بیك قزغانچ حال! بالانگزشونداى نرسەلر آشاب آشقزانون بوزسە، صوڭندن يغلاب اوطررغەتوغری کیلمسون!

تویدرو ترتیبی

بالاغە هیچ بر وقتدە آرتق آشاتورغە یارامیدر، چونکە آش کوب بولسە، آنی قایناتورغە آش قزانینك قوّتی یتمیدر. قورصاق کوبو جهتندن‌دە کوب آشاو تیوش توگلدر. هر آشالغان آشنك قایناب آش قازانندن معدەگە کوچوینە یوق دیگاندە ۲ — ۲/۱‚۲ ساعت وقت اوزادر؛ شوڭار کورە بالاغە یوق دیگاندە ۲ — ۲/۱‚۲ ساعت‌دن آشارغە بیرورگە کیرك

الحاصل بالاڭزنك صاغ، سلامت بولوینی تلاسەڭز، بیك چیستا هم‌ترتیبلی بولڭز. مونداى ترتیب هم مونداى برتورلیلك یعنی همان بر تورلی‌طعام آشاتو بعض آناغە سیرکبی کورنور، اما بالانك سلامتلکون فقط مذکور تربیە بلن‌گنە صاقلارغە ممکن‌در هم بالعکس مذکور شرطلرنك برسون ترك ایدلسە یعنی قالدرولسە، بالانك تورلی خطرلی‌آورولارغە دوچار بولوی بیك قریبدر.

تورلی‌نرسە آشاتوب بالالارنك معدەلرون بوزودن آنالارغە بیکرك‌صاقلانورغە کیرك. طعاملر نی‌قدر مشهور هم نی‌قدر توقلقلی بولسەدە، آلارنی آلی برسون، آلی برسون بالاغەآشاتورغە تیوش توگلدر چونکە اوّلا: جش جش اوزگارولربالاغە اوزندن‌اوزی ضررکیترەلر — بالانك طبیعتینی ترتیبدن

(۲) خضروات دیو یاشلچەلر: «کبستە» شالقان، کیشر قیارکبی باقچە جیمشلرینە ایتەلر

چغارالار

چغارالار، ایکنچی بو طعاملر کوبسی هر جهتدن مکمل بولمیلار: بالانڭ آرغانیزماسی طعامنی اوزینه کیرك قدرگنه آلوب قالغانون چغاروب تاشلیدر. آرتوب قالغان طعام بالانـڭ اچاگیلرون آورتـدرغانلقدن بالانڭ اچی کینه باشلیدر.

بالا آرغانیزماسینڭ طعام قبول اینوینه چیکلر باردرهم آرغانیزمانڭ کوب اشلوی طبیعتکه مخالف بولغانلقدن اول چیکلرنڭ آرغی یاغینه چغارغه تیوش توگلدر. فرض قلیق: بالانی عادتدن طش اوسملك یاخود حیوان اینی بلن تغذیه سونلر ـ بالا البته اوسوب «گیرکولیس» بولو اورنینه کب کچکنه بولوب یابغوب قالادر. شوڭار کوره تورلی اعلانلرغه قزوغوب یاخود قرنداشلر هم بلشلر سوزینه قاراب تورلی طعام استعمالینه کروشو تیوش توگلدر البته ایڭ الوك طبیب فکرون بلورگه طرشورغه کیرك.

یاش بالالارنڭ آغرلغی آرتوی

بالانڭ کوندن کون آغرلغی آرتوب باروی، آنڭ تیوشنچه ترقی اینوینه دلالت قیلادر. بالانڭ آغرلغون بلوراوچون بالانی اوّل بلده آتنهغه برمرتبه معلوم کونده آشاماغان حالنده یعنی آچ کوبی اولچارگه کیرك. اولچـار اوچون "Baby-Uape„ — بابی ژاژاسملی اولچاو بخشی بولادر (١) اولچاگان وقتده بالانی اوسنننگی کیوملری، چوپرکلری هم بیلاوچلری بلن اولچاب کوبسی بولغانون یازوب قویالار؛ آندن صوڭ بیلاوچلرنڭ اوزلرون کنه اولچاب قاریلر؛ اولـگی اولچاودن کیوملر اولچاون طرح قیلغاچ صاف بالا اولچاوی گنه قالادر؛ بو اولچاوی بلینی، کونینی آیینی تعیین اینوب مخصوص دفترگه یازوب قویالار. شوندی اولچاولر برنچه بولغاچ آلارنی بارچهسـون جمع اینـوب مجموعن اولچاو حسابینه تقسیم قیلـلر (مثلا جمعسی اون مرتبه اولچانگان بولسه اولچاونی اونغه بولـلر) — موندن حاصل بولا بالانڭ سریدنی (وسطی) آغرلق آرتوی.

جعلی تویوبلن تویوب اوسکان بالالارنڭ بو آرتولاری کوکرهکدن ایموب

(١) براسطوی اولچاو اولچار اوچون اوڭغایسز بولادر

اوسكان بالالارنك آرتوينه قاراغانك بر آز كيم بولادر ؛ بوايسه بالانك توغان وقتنكغى آغرلغى كيمرك بولغانلقدن ده كيله‌در ؛ بالاتوغان وقتنكنى قدر آغر بولسه آنك آغرلغى آرتويده شول قدر كوبرك بولادر. بالانك اول يللق آغرلغى آرتوى اوشبو تابليتسه‌ده كورستلمشدر .

بالانك ياشى	اير بالالارنك آرتوى			قز بالالارنك آرتوى		
ياش	كيلوغرام	يعنى قداق	مثقال	كيلوغرام	يعنى قداق	مثقال
٢	١٢	٢٩	٢٩	١١ ١/٢	٢٨	٤٠
٦	١٨	٤٣	٩٢	١٧	٤١	٤٩
٧	١٠	٤٨	٨١	١٨	٤٣	٩٢
١٤	٤٠ ١/٢	٩٨	٨٦	٣٨	٨٢	١٣

يدى ياشينه قدر بالا يل صايون ٢ كيلوغرام يعنى ٥ قداق چاماسنك ، ٧ ياشندن ١٤ ياشينه قدر ٢ ١/٢ كيلوغرام يعنى يدى قداق چاماسنك آرتادر البته بو حسابلر هم صانلر فقط چامابلن گنه ايتله‌در ؛ هر بالانك آرتوى بز كينورگان تابليتسه‌دن آرتق ياخود كيم بولسه عجب توگل — اما هر آناغه بالاسينك ترقى ايتونى تيكشروب بارور ايچون اولك جينه‌دور

يخشى تربيه‌نك ضرورتى

بالانك اوّلكى خطرلى يللرون طنچ اوتكارور اوچون يخشى آشاتوغنه جيتميدر: آنك باشقه تربيه‌سيده علم طيب قوشغانچه بولورغه تيوشدر. حاضرده تربيه يخشى بولماغانلقدن ايكى ياشكه قدر ٣٠ — ٤٠ يعنى ١٠٠ بالادن ٣٥ — ٤٠ اولب طورمقده‌در. چونكه ياشلوك تربيه‌سى يخشى قويلغان بالانكغنه سلامت بولوينه اميد باردر.

يوقو

هر بالا (ايمچك بالاسى بولويغنه شرط توگل) كوندزده هم تونله‌ده طنچ هم اوزاق يوقلاسون. بالا بولماسى ممكن قدر اير كون ياقنى، قورو، صاف هوالى بولمه بولسون؛ بولمه‌نك يليلغى هميشه ١٥ — ١٦ غرادوس بولوب طورسون

طورسون؛ بالانی اون‌بش غردوسدن صالقون بولمه‌ده طوتو آنی صالقون صوبلن قویوندرغان‌قبیلندن‌در، شونگار کوره ایمچك بالاسی کبی‌لطیف‌هم لذیذنرسه‌نی آندی‌صالقونده طوتو ـ درستون گنه‌اینکانده ـ زور گناه‌در. بوقلار اوچون استینالی (قویمالی) آغاج یاخود تیمرکاراوات‌یخشی بولادر؛ کاراوات‌نك قویمـالی بولوی، بـالاغا یغلـوب توشمس اوچون یخشیدر تیربه‌توبالانك معده‌لرینه‌هم‌میلرینه‌ضرر کیترگانلکدن‌بیشکنك‌لزومی‌یوقدر.

قویوندرو

اوّل‌یلده‌بالانی کون‌صایون، ایکنچی یلده آطنه‌غه‌اوچ‌مرتبه‌قویوندرو تیوشلیدر. صونك‌یلیلغی ۲۷ — ۲۸ غرادوس بولورغه‌کیراك. جوار اوچون‌بالالرغه مخصوص توچی صابون استعمال ایتله‌در. ایکنچی یلدن صونك صالقونچه (۱۶ — ۲۰) صو بلن‌سورتکالی باشلاو ضرر ایتمیدر. هرلیترا [1] صوغه برارقاشق‌فرانسوزسکی‌ژودکا هم‌شول‌قدروك‌دینگزطوزی‌قوشلسه‌یخشی‌بولادر؛ موندی صالقونچه صو بلن سورتکالاو بالاغه هیچ ضررایتمیدر چونکه‌تن‌نك پـا کلـگی سلامتلـك اوچون بیك کیراك بولغان نرسه‌لرنك برسیدر.

آربا

توغاچدان بشنچی آتنه‌اوزغاچ بالانی اسؤیرژی‌هواغه (اورامغه‌یاخودباقچه‌غه) چغارغالارغه یاریدر.

آچی شرقی‌جیل بولماغانده اسؤیزی هوا بالانك یاش آرغانیزماسینه‌یخشی اثر ایته‌در. چقغان وقتده‌بالانی یومشاق ریسورلی هم توبه‌لی آربه‌غه‌صالوب آلوب چغارغه تیوش اوّلـگی آیلرده بوآربانی‌کاراوات اورنینه‌استعمال ایته‌رگه یاریدر، لـکن بالاقاراوچی بالانی جواتام‌دبوآربانی ارلی‌بیرلی یورتمسون چونکه موندی حرکت بالانك لطیف میلرینه‌ضررلیدر. بالانی کوته‌رب یورتکانده آرقا سویاگی کـکرایمسون اوچون آرقاسندن طوتوب یورتورگه‌کیرك.

حرکات‌هریتی

بالانك‌اعضالاری حرکتکه، اشکه‌اوگرانسون ایچون‌بالاغه کامل‌حرکات‌هریتی

---

(۱) لیترا — چیلکنشك ۱/۱۲ اولوشی یاخود هرفی بوتیلکه‌نك ۳/۱۱

بیر ورگه کیرك . لکن بالانك سویاکاری کیمرچك کبی یومشاق بولغانلقدن آشقارغه باصوب توروغه هم یوروگه ۸ — ۹ آیغه قدر تیوش توگلدر ، اما اگر بالا اوزی تلاسه ، آنکارغه یاردم اینه‌رگه تیوش . وقت جیتمایئچه باصارغه هم یوروگه قستاو تیوش توگل چونکه گوده آغرلغندن بالطرسویاکی کیکرایو احتمالی بار

کیوم

بالانك کیومی یومشاق بولسون هم تیرلتوچن درجه‌ده جلی هم تار بولماسون

قویاش

اسسی صوغودن صاقلار ایچون بالانی جای کونلرنده قویاش اسیسنده طوتو تیوش توگلدر ، اما قویاشنك یاقتیسی هر اوسملککه کیرك بولغان کبی بالالار اوچون ده بیك کیرکدر (١)

تش چقغانده بولاتورغان آورولار

۲ نچی ایچونچی یاشنده بالانك بارچه ۲۰ سوت تشلری چقغان بولورغه تیوش . بتونلای سلامت بالا تش چقغانده هیچ برآورو بلن بلالانمی ، اما آلایده هر بالا نچقرونه ، طنچسزلانه ، تنی اسسی بولا هم اچی کیته . اگر تش چقغان وقتلرده «کاتارر» «خالیرنیا» ، «کورچا» کبی آورولار پیدا بولسه ، تش چقغانغه شولای‌ده دیب آوز آچوب قالورغه یارامیدر — شوندوق طبیبغه خبر اینه‌رکه کیرك ، چونکه آندی آورولار خصوصا بالالار اوچون اوکنچلی بولا . بس موندی وقتده طبیبغه یوگوررگه کیرك اما الله نیندی او شکروب توکروب یوروچی قارچقلر سوزینه قارارغه تیوش توگل چونکه آلارنك ضررردن باشقه برنرسه لری ده یوقدر .
آندی وقتلرده مخصوص (اسپیتسیالیست) بالالار دوقتوری کیرك چونکه بالالار آورووی آندن آرتق بلوچی یوقدر ؛ شونکار کوره بالانك سلامتلکی حقنده اولغنه حکم اینه آلا هم آنالارغه آنك کینکاشلرون هم بیروقلرون تکلارغه کیرکدر .

(١) شوکار کوره یوقو بوله‌سی یوقو وقتندن باشقه وقتده یاقتی بولورغه کیرك

آش

آش قزانینڭ هم اچا گیلرنڭ بوزلوی

«کاتارر» آش قزانی هم اچا گیلر بوزلوی بالالار اوچون بیك خطردر ؛ اسسی وقتده موندی آورو توغروق خالیرینا‌غه ایلنه‌آلادر ؛ خالیر ینا ایسه افراط آغر هم تیز اوتر وچان بر آورودر البته‌موندی وقتلرده اسڤیڑی سوت بلن طویه‌رونی تاشلاب طوروب نیستلی اونی آشاتوب تورورغه کیرك ؛ بوطعام شوندی معده بوز ولغان وقتلرده بیگرکده بخشی بولادر هم بالانڭ سلامتلگی بیك تیز توزاله‌در نیستلی اونون هر ٢ — ٣ ساعت صایون بلامق اینوب یاخود سوت اینوب آشاتورغه کیرك . بالانڭ آشینی تورلندرور اوچون نیستلی اونینه (بلامق یاخود سوت) بره‌رقاشق قزل خمر هم بر آز کاکاو یاخود آرق شولپا قوشوب بیرولسه ضررلی بولمیدر . اگر بالانڭ اچی تزه‌لسه بلامقغه بر آز میندال مایی قوشوب بیرلور

صولو یوللرینڭ بوزولوی (کاتارر)

صوق تیگاندن صولو یوللر ینه کاتارر بولاهم بالا یوتکره‌هم غرلدی باشلی . موندی وقتلرده شولایوق طبیبغه فائده کیتره آلور لکن اول کیلگانچه بالانی یلیراق جیرده طوتوب یوتالنی «آلتیینی» یاخود «غرودنوی» چای بلن یومشاتو تیوشدر .

مالوچنیتسا (آورو)

بالانڭ آغز اچینه چقغان آق نرسه‌لر مالوچنیتسا دیگان آورو بارلغینه دلالت قیلالر (١) بالانڭ آوزون دوقتور کیلگانچه بورنی کیسلاتاغه‌مانلغان گیگراسکا پیچسکی ماهق بلن سورته طوررغه کیرك.

باشقه آورولر

تورلی باشقه آورولار — بتچه‌لر، ششلر، خصوصاً کوزان جیورولار پیدا بولسه‌شولایوق طبیب کیرك بولا چونکه آتا آنا آورونڭ نرسه ایکانونده‌هم نی لر قلورغه تیوش ایکانلگینی ده بله آلمیلار .

اگر هر آنا اوزینڭ بالاسون اوشبو کیفیتچه تربیه‌لسه، اللهنڭ یاردمی بلن گل کبی سلامت بالا آناسی بولورغه حقی بولور. . . . . !

توبنده نیستلی بلامغون نی قدر هم نی وقتده آشاتو حقنده تابلیتسه کیتر لمشدر: نستلی اونندن بلامق حاضرلگانده ایکی قورو، پاك صاوت آلوب بر سینه

خلق تلنده «گومبه‌لگان» دیو سویلیلر

کیراك قدر اوننی صالوب ایکنچی سینه توبنده کیدرلـگانچه صالقون صو صالالار بو صونك بر آز اولشون اونغه صالوب بولغیلار؛ اوننی بولغاغان وقتده قالغان صونی چیسنا صاونقه صالوب قایناتالار؛ صو قایناب چقفاچ ایزلـگان قامرنی شول صوغه صالوب ایکی اوچ مینوت آراسنده بر ایکی مرتبه قایناتوب چغارالار؛ شولای حاضرلنگان نیسنلی سوتی (بلامغی) بر آشاتورغا جیتسون. بر آشاتورلق سوت آش قاشغی بلن ١٢ — ١٣ قاشق بولسون .

بالانك یاشی	١ ایمزرلك سوتکه کوبی اون کیرك	کوبمی صو کیرك	کونلك ایمـزو حسابی	ایمزولر آراسنده تنفس	تونله تویدرو حسابی
بر آیدن ٢ ١/٢ آیغه قدر	ایکی بال قاشغی	اون آش قاشغی	ریزینکه‌دن آلتی مرتبه	٢ ١/٢ ساعت	٢
٢ ١/٢ — ٤	١ دیسیرت قاشغی	اون آش قاشغی	ریزینکه‌دن آلتی مرتبه	٢ ١/٣ ساعت	٢
٤ — ٥	اوچ بال قاشغی	١٢	ریزینکه‌دن آلتی مرتبه	٣ ساعت	١
٥ — ٧	بـر آش قاشغی	١٠	ریزینکه‌دن بش مرتبه	٣ ساعت	١
٧ — ٨	٢ دیسیرت قاشغی	١٠	تاریلکه‌دن بش مرتبه	٣ ١/٢ ساعت	—
٨ — ١٢	ایکی آش قاشغی	١٠	تاریلکه‌دن دورت مرتبه	٤ ساعت	—
١٢-١٨	ایکی آش قاشغی	١٠	تاریلکه‌دن اوچ مرتبه		—
موندن زورراق بالالارغه شول قدروك آشاتورغه کیرك			صیف شولپا آشاتولسه بخشی بولور	آندن صوك زررلار بلن بر وقتده آشاساده یاریدر	

قزانده برادران کریمیلرده اول مرتبه باصلنوب مغازینلرنده صاتلمقده بولغان کتابلر

١) لباب ترجمه‌سی قزان تلنده هرکم آکلارلق عربچه‌سنه آستاست قویلغان

٢) حجاب رساله‌سی ـ خاتون قزنك یوز پرده‌لوی حقنده مؤلفی حسنجان حسینوف

٣) بستان العارفین ترجمه‌سی ـ عربچه‌سندن باشقه‌منر جمی شاکرجان الحمیدی .

٤) اسلام کتابی ـ تاتارچه یازوبلمگان ـ روسچه‌غنه اوقی بله تورغانلر ایچون اسلام دینن هم حکملرن روس حرفی ایله تاتار تلنده یازلغان مرتبی ش. ح.

٥) یاڭا اصلاؤار ـ تاتار سوزلرینك ترتیبی ایله روسچه سوزنی تابولادر. مؤلفی یونوسف

٦) هریل اوچون دیواری کالیندار، آرتنده حکمتلی سوزلر یازلغان.

بالا تربیه‌سی ـ آنالار ایچون یاش بالالارنك سلامتلگنی صاقلارغه کیڭاشلر بیره تورغان گوزل بر رساله‌در .